

KARANĪYA METTĀ SUTTA

(Doa Cinta Kasih Semesta)

1. KARANĪYA MATTHAKUSALENA
YANTAM SANTAM PADAM ABHISAMECCA,
SAKKO UJŪ CA SUHJŪ CA
SUVACO CASSA MUDU ANATIMĀNĪ

Ia yang ingin mencapai kemuliaan dan ketenangan batin
Seyogyanya memiliki pengertian luhur
Jujur-tulus, dapat dipercaya segala tindak tanduknya,
Ramah-tamah, patuh disiplin, luwes, dan tidak sombong

2. SANTUSSAKO CA SUBHARO CA
APPAKICCO CA SALLAHUKAVUTTI
SANTINDRIYO CA NIPAKO CA
APPAGABBHO KULESU ANANUGIDDHO.

Hatinya lapang-terbuka, suka memberi,
Sebaliknya tidak banyak meminta – mudah dilayani
Tidak terikat oleh sesuatu, termasuk sanak-keluarga
Berpikir bebas-luas, hidupnya serba sederhana

3. NA CA KHUDDAM SAMĀCARE KIŃCI
YENA VIŃŃŪ PARE UPAVADEYYUM.
SUKHINO VĀ KHEMINO HONTU
SABBE SATTĀ BHAVANTU SUKHITATTĀ.

Sehendaknya ia tidak berbuat kesalahan
Pikirannya senantiasa memuji: semoga semua makhluk berbahagia
dan selamat

Semoga mereka semua hidup tentram dan sejahtera

4. YE KECI PĀNABHŪT'ATTHI
TASĀ VĀ THĀVARĀ VĀ ANAVASESĀ
DĪGHĀ VĀ YE MAHANTĀ VĀ
MAJJHIMĀ RASSAKĀ ANUKA – THŪLĀ

Semua makhluk yang bernafas yang bagaimanapun
Baik yang lemah maupun yang kuat tanpa kecuali
Yang panjang, yang besar, atau pun sedang
Yang pendek, yang kurus, atau yang gemuk

5. DITTHĀ VĀ YE CA ADITTHĀ
YE CA DŪRE VASANTI AVIDŪRE
BHŪTĀ VĀ SAMBHAVESI VĀ
SABBE SATTĀ BHAVANTU SUKHITATTĀ

Mereka yang terlihat maupun yang tidak terlihat
Yang berada ditempat yang jauh atau dekat
Yang telah lahir maupun yang akan lahir
Semoga semua makhluk berbahagia

6. NA PARO PARAM NIKUBBETHA
NĀTIMAŃŃETHA KATTHACI NAM KAŃCI
BYĀROSANĀ PATIGHASAŃŃĀ
NĀŃŃĀ MAŃŃASSA DUKKHA MICCHEYYA

Semoga satu dengan yang lainnya tiada saling memperdayai
Tiada saling berbuat keji, dengan cara bagaimanapun juga
Hendaknya tidak menginginkan fihak lain menderita
Dikarenakan cengkraman marah atau rangsangan nafsu

7. MĀTĀ YATHĀ NIYAM PUTTAM
ĀYUSĀ EKAPUTTA MANURAKKHE
EVAMPI SABBA – BHŪTESU
MĀNA – SAMBHĀVAYE APARIMĀNAM

Bagaikan perlindungan seorang ibu terhadap anaknya/anak tunggalnya
Ia tak segan-segan berkorban, sekalipun dengan menyerahkan jiwanya
Demikianlah hendaknya, Cinta Kasih yang tak terhingga sebagai ini
Seyogyanya dipancarkan pada semua makhluk hidup tanpa batas

8. METTAŃCA SABBALOKASMIM
MĀNA – SAMBHĀVAYE APARIMĀNAM
UDDHAM ADHO CA TIRIYAŃCA
ASAMBĀDHAM AVERAM ASAPATTAM

Memancarkan Cinta Kasih dengan seluruh pikiran

Dilimpahkan ke segala penjuru dunia
Dengan tiada nafsu marah, bebas, dendam, maupun kecemasan
Diarahkan ke atas, ke bawah, ke segala jurusan

9. TITTHAÑ CARAM NISINNO VĀ
SAYĀNO VĀ YĀVATASSA VIGATAMIDDHO
ETAÑ SATIÑ ADHITTHEYYA
BRAHMA METAÑ VIHĀRAM IDHAMĀHU

Sewaktu berdiri, berjalan, duduk atau beristiraha
Atau berbaring sesaat sebelum tidur
Ia tekun mengembangkan kesadaran
Ini yang dinamakan ‘Kediaman Brahma’

10. DITTHIÑCA ANUPAGAMMA SILAVĀ
DASSANENA SAMPANNO
KAMESU VINEYYA GEDHAÑ
NA JI JĀTU GABBHASEYYAÑ PUNARETITI.

Ia yang terhindar dari pandangan salah
Dikaruniai kebijaksanaan dan pandangan terang
Bebas dari segala ikatan dan nafsu hewani
Maka akan terlepaslah ia dari pemutaran kelahiran, Ia tak akan lahir kembali.